IN CINSTEA ZILEI DE 1 MAI

VÂRFURILE SPORTIVE DIN CLUJ SUNT IN INTRECERE

NOI ANGAJAMENTE

Sportivii clujeni se pregătesc să întâmpine ziua de 1 Mai cu noi angajamente, cu întreceri în munca profesională. Fiecare în domeniul său de activitate a găsit modalitatea de

ILEANA ROSTAȘ

a-și manifesta dragostea și atașamentul față de clasa muncitoare și proletariții din întreaga lume.

Astfel, ROSTAS ILEANA, internațională de basket, muncitoare la secția de croitorie a fabricei Ianoș Herbak, a provocat la întrecere pe tovarășa de muncă GERETEI ECATERINA, întrecere bazată pe următoarele puncte: calitate, cantitate și curățenia lucrului. Deasemenea Rostas Ileana și-a luat angajamentul de a pavoaza curtea și atelierul unde lucrează. Nagy Martin, campion național la 5000 m, este un bun muncitor la brutăria municipală. El și-a luat angajamentul ca în cinstea zilei de 1 Mai să depășească norma cu 25%. Nagy Martin a promis ca în viitorul sezon să doboare recordurile naționale la 5.000 și 10.000 m., stabilind în același timp noi recorduri județene dela 2000 m. până la 20.000 m.

Campionul național la ciocan TOMA ION, premiat cu merite sportive excepționale a provocat la întrecere pentru viitorul sezon pe Ion Moina, după tabela finlandeză, iar COPIL ILIE, jucător de football la CSU, a provocat în cinstea zilei de 1 Mai la întrecere pe co'egii lui, în ceeace privește ridicarea nivelului profesional și ideologic.

IULIU ONIGA
Corespondent

AVEM FOARTE PUȚINI INNOTĂTORI DE „FLUTURE"

Probele de brasse — seniori au arătat că nu avem decât 3—4 înnotători capabili să termine întreaga distanță în stil „fluture". Dintre aceștia, numai Patrichi și Stănescu pot obține un timp acceptabil și numai pe 100 m.

La 200 m. nici nu se poate pune această problemă, Doar Patrichi și Uleu au reușit să termine întreaga distanță, însă timpurile au fost mult inferioare celor dela brasse ortodox.

Cele mai bune performanțe:

100 M. FLUTURE

1) Patrichi (PMB) 1. 19. 3; 2) Stănescu (ILSA) 1. 22. 8; 3) Sarcadi (Ferar) 1. 24. 2.

Patrichi a realizat anul trecut o performanță bună. El va fi anul acesta recordmanul probei, cu un timp mult ameliorat. In cantonamentul dela Sibiu a făcut progrese însemnate — care, față de stilul defectuos de anul trecut — se va traduce printr'o scădere de 2-3 secunde.

100 M. BRASSE ORTODOX

1) Sorin Mayer (U.) 1. 22. 8.; 2) Heitz (Av. Tin.) 1. 26. 0; 3) Munteanu Alex. 1. 26. 4; 4) Beer Carol (St. R. S.C.) 1. 26. 5.

Mayer, și el în cantonament, are multe secunde de scăzut la fel ca și următorii.

Un progres substanțial se așteaptă din partea lui Beer, junior încă.

200 M. FLUTURE

1) Uleu (U) 3. 18. 4; 2) Patrichi (PMB) 3. 24. 0. (Performanțe slabe).

200 M. BRASSE ORTODOX

1) Munteanu (Dinamo) 3. 03. 7; 2) Mayer (U) 3. 08. 9; 3) Heitz (Av. Tin.) 3. 10. 7; 4) Beer (St. R. S. C.) 3. 16. 4.

Unul dintre primele recorduri care vor fi doborîte anul acesta va fi desigur cel dela această probă (Araniossi 3. 02. 2). Munteanu a promis acest lucru încă de anul trecut. Posedă o excepțională alunecare, datorită picioarelor. Dacă-și va corecta mișcările mâinilor, diferența dintre vechiul record și cel pe care-l va obține el, va putea fi destul de însemnată.

Magev, bun și pe această distanță, se va putea apropia — ca și Heitz — de 3. 03. 0.

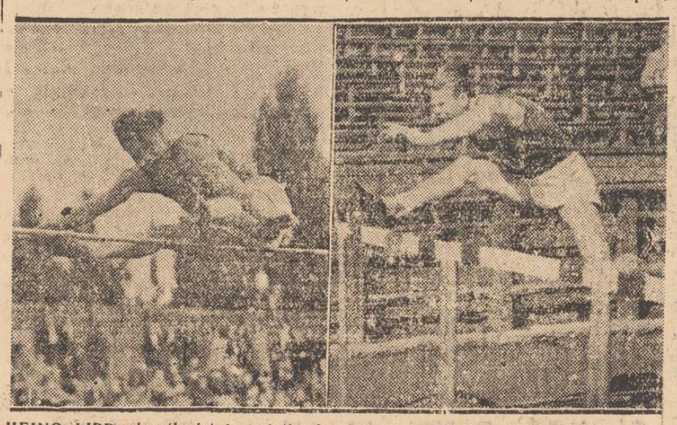
O mențione pentru Beer căruia cantonamentul îi va permite corectarea recordului personal cu multe secunde.

Patrichi a renunțat la această distanță, în schimb se pare că va reintra Weinreich, care în 1947 a reușit câteva timpuri bune.

(Va urma)

ANTRENAMENTUL DE PRIMĂVARĂ AL DECATLONISTULUI

V. VOLCOV este unul dintre atleții sovietici, care — datorită unui antrenament metodic — a reușit să realizeze la dificila probă a decatlonului o performanță excelentă: peste 7000 de puncte. Această performanță este — fără îndoială — de valoare europeană.



HEINO LIPP, decatlonistul sovietic de valoare mondială, se pregătește științific pentru a atinge 0000 puncte

Iată-l destăinuindu-și secretele antrenamentului lui, din prima perioadă a sezonului atletic pe pistă:

„Antrenamentul de primăvară a decatlonistului este de cea mai mare importanță în activitatea lui viitoare. Acest antrenament trebue alcătuit pentru fiecare sezon, insistându-se mai ales asupra probelor la care în trecut s'au obținut rezultate mai slabe.

Antrenamentul de primăvară începe în luna Aprilie și durează până la jumătatea lunii Mai. El trebue făcut în aer liber.

Se începe prin exerciții prin care atletul va căpăta o bună condiție fizică, care-i va permite să suporte efortul de două zile cerut de regulament.

Mijlocul cel mai bun pentru punerea la punct a condiției fizice o formează crossurile. La primele crossuri, se va alerga circa 20—30 minute, făcându-se în acest timp circa 5-6 km. Odată cu avansarea antrenamentelor se va scurta distanța, dar se va accelera viteza de alergare. Crossurile pregătesc pe atlet pentru dificila probă de 1500 m. plat. Ele trebuesc alergate într'un loc împădurit, de preferință un parc. Se va acorda o mare atenție tehnicii de alergare și ritmului respirației. Se va alerga în două zile consecutiv, a treia fiind zi de odihnă.

Pentru a se putea căpăta viteză, necesară probelor de sprint și sărituri, se vor face exerciții pentru întărirea sistemului mușchiular al picioarelor, de exemplu sărituri pe loc de pe un picior pe altul, și alergări cu ridicarea puternică a coapselor.

La fiecare antrenament se va face pregătirea startului. Se vor lua 6-8 starturi cu alergări scurte de 20—40 m. In vederea antrenamentului de viteză se va alerga la un antrenament 50—60 m. de 3—4 ori cu pauză de 5 minute, iar la următorul 100—150 m. de 2—3 ori cu o pauză de 10—15 minute între alergări.

Cu toate că anul trecut eu am scos un rezultat bun la alergările peste garduri, aș fi putut avea un timp și mai bun dacă aș fi avut suficientă flexibilitate. Lipsa flexibilității îngreuiază trecerea corectă a gardurilor. Deaceia eu acord o mare atenție antrenamentului, pe care-l fac pentru a căpăta suficientă flexibilitate.

Antrenamentul pentru garduri îl încep cu studiul poziției corecte a săritorului. Antrenorul meu urmărește mișcarea mâinilor, poziția corpului și a picioarelor.

Fac gimnastică pentru flexibilitatea șirei spinării și a bazinului.

Pe stadion, după câteva starturi, încep prin a sări un singur gard, dar corect. Din ce în ce măresc numărul gardurilor.

Anul trecut, la sfârșitul sezonului, aproape toate săriturile mele în lungime erau peste 7 m.; la prăjină am realizat 3 m. 93 cm. Imbunătățirea rezultatelor la sărituri o datorez gimnasticei de întărire a mușchilor.

Săritura în lungime o încep prin sărituri cu elan mic, pe care îl măresc treptat. Perfecționarea startului și a vitezii mi-au ajutat foarte mult.

Pentru aruncări, caut să-mi însușesc cât mai multă tehnică. Gimnastica și sporturile de iarnă îmi permit aruncări destul de bune. Trebue să-mi desăvârșesc tehnica aruncării, ca să pot avea performanțe bune și constante.

Un lucru foarte important îl constitue gradarea efortului. Trebue evitată epuizarea atletului. In momentul când atletul se simte obosit, el trebue să facă o pază mai lungă și după odihnă să treacă la proba următoare a antrenamentului.

Eu mă antrenez două zile la rând, iar a treia mă odihnesc.

In cursul întregului antrenament trebue respectat cu strictețe regimul alimentar și controlată starea generală a organismului. Eu mă folosesc foarte des de controlul medical.

Sper că anul acesta să reușesc să-mi îmbunătățesc rezultatele".

Regulile de joc în imagini

La ultimile jocuri de campionat s'au făcut remarcate în special infracțiunile comise cu mâna (handsul) și aceasta nu atât prin faptul în sine, că jucătorii au atins mingea cu mâna, cât prin modul divers în care au fost privite greșelile comise, de spectatori și chiar de arbitri.

Am subliniat în repetate rânduri, fie pe marginea greșitei interpretări a spectatorilor fie comentând erorile comise de arbitri în interpretarea infracțiunii, că regulamentul de joc este clar: se pedepsește un jucător cu hands (în careu sau în restul terenului) numai atunci când mâna lovește balonul și nu balonul mâna. Aceasta trebue să fie clar pentru arbitri și spectatori. Și în special pentru arbitri, pentrucă de modul cum ei penalizează depinde și educarea spectatorilor.

In privința handsului, iată patru imagini în care cetitorii vor recunoaște câteva din infracțiunile curente la jocurile dela noi.

In medalion, prezentăm ceea ce înseamnă de fapt „mână" și se sancționează. Partea hașurată, atunci când intenționat atinge mingea, se face vinovată de hands. Umărul însă, nu. Mâna lipită de corp nu este sancționată.

In celelalte trei imagini vedeți: (stânga) mingea jucată cu mâna, deci hands; (mijloc) minge trasă în mână, deci involuntar și fără a interveni sancțiunea handsului; (dreapta) minge jucată cu mâna, deci iarăși hands. Cazul din mijloc este exact faza la care Jiul a reclamat penalty în matchul cu Petrolul și arbitrul, pe bună dreptate, a refuzat.

Astfel de reguli în imagini cetitori noștri pot găsi în Buletinul tehnic FRFA Nr. 5 care a apărut eri și se găsește de vânzare în București la sediul FRFA Str. Batiște Nr. 4 și în provincie la județenele O.S.P.

HALTERELE, UN SPORT CARE IȘI FACE DRUM IN RÂNDURILE TINERETULUI MUNCITOR

„...dar înainte de toate, trebue să știm să construim halterele

Puțin cunoscut până acum sportul halterelor începe astăzi să ia o desvoltare din ce în ce mai mare. Numeroase grupări noi înființate, precum și grupări mai vechi, care practicau numai luptele, sunt atrase acum spre acest sport care are avantajul de a desvolta armonios toți mușchii.

Singurul material necesar este greutatea — haltera — ceeace înlesnește și din punct de vedere financiar drumul spre acest sport. O grupare, oricât ar fi de mică și oricât de reduse i-ar fi fondurile, poate înființa cu ușurință — fără a trebui să recurgă la investiții costisitoare — o secție de haltere.

Pentru ca halterofilii să-și poată însuși stilul reglementar și pentru a putea obține performanțe cât mai bune, este necesar să se înceapă antrenamentul, chiar dela primele lecții, cu o *bară universală*, care având dimensiunile cele mai potrivite, nu duce la risipirea efortului. Această bară are apoi avantajul că, prin adăugarea de discuri, se poate obține orice greutate. Este, dealtfel, singura bară reglementară, admisă la concursurile oficiale.

Dimensiunile barei sunt date în schema de mai jos.

Bara va fi confecționată din oțel dar și va cântări aproximativ 10 kilograme.

Discurile se pun la capetele barei (de fiecare parte, discuri de greutate absolut egală) și se strâng cu șaibe mobile.

Greutatea și dimensiunile discurilor sunt următoarele:

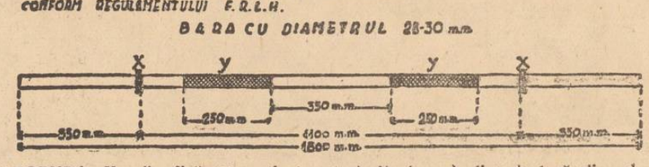
2 discuri a 20 kilograme fiecare, cu diametrul mare (D în figură) de 450 mm.

2 discuri a 15 kilograme fiecare, cu diametrul de 400 mm.

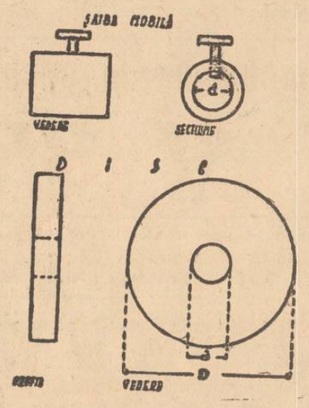
2 discuri a 12,500 kilograme, cu diametrul de 360 mm.

BARĂ UNIVERSALĂ PENTRU GREUTĂȚI
CONFORM REGULAMENTULUI F.R.L.H.

BARA CU DIAMETRUL 28-30 m.m.



LEGENDA: X șaiba fixă, Y portiuni ne lustruite (aspre), diametrul găurii — d — dela șaibele mobile și discuri sunt mai mari decât grosimea barei cu 2—3 mm.



2 discuri a 10 kilograme, cu diametrul de 310 mm.

2 discuri a 5 kilograme, cu diametrul de 250 mm.

2 discuri a 2,500 kilograme cu diametrul de 180 mm.

2 discuri a 1,250 kilograme, cu diametrul de 130 mm.

2 discuri a 0,500 kilograme cu diametrul de 45 mm.

Grosimea discurilor este variabilă, după metalul din care sunt confecționate. Este de preferat, totuși, să fie făcute toate din același metal. Din fier.

Publicând aceste date tehnice privitoare la construirea halterelor, așteptăm ca grupările muncitorești să decupeze acest articol și apoi, înlăturând ultimele ezitări, să folosească îndrumările date, trecând cât mai repede la începerea antrenamentului.

LA HAGA, SPECTATORII OLANDEZI AU VRUT SĂ BATĂ PE HOCKEIȘTII AMERICANI

RELATARILE UNUI ZIAR DIN HAGA

Echipa americană de hockei pe gheață își continuă matchurile „demonstrative" prin Europa și odată cu aceasta și... scandalurile.

De curând, la Haga, în match amical s'au întâlnit reprezentativele de hockei ale Olandei și Americii și după cum era de așteptat, jocul a degenerat în scandal.

Iată ce scriu ziarele olandeze în privința acestui match:

„Incă din primele minute ale jocului s'a văzut ce fel de hockei știu americanii. In tot timpul matchului, americanii nu au urmărit puckul, ci picioarele jucătorilor noștri. Publicul a protestat continuu, dar arbitrul nu a luat nicio măsură pentru a stăvili aceste atacuri la om. In repriza a treia, când americanii aveau deja matchul câștigat, s'a produs o gravă busculadă pricinuită de unul din înaintașii americani. Cu toate că era vinovat, acesta „profund revoltat" a început să lovească sălbatec cu patina pe unul din fundașii noștri. A fost nevoie de intervenția poliției, pentru a îndepărta de pe patinoar pe americanul bătăuș. Publicul, indignat de atitudinea hockeiștului oaspete, a năvălit pe teren, pentru a pedepsi pe vinovat. Forțele polițienești au înconjurat pe american și cu mare greutate l-au scăpat de furia spectatorilor".

Recentul scandal dela Haga, identic cu cele dela Stockholm, Davos, Garmisch Partenkirchen etc., dovedește grzdul de „sportivitate" al americanilor, ilustrează perfect adevărata mentalitate a sportivilor de peste ocean.

Cu toate că este foarte cunoscută atitudinea provocatoare a americanilor, conducătorii sportivi din occident, slugi plecate ale planului Marshall, continuă să organizeze manifestațiuni „demonstrative", cu participarea sportivilor de peste ocean.

INSIGNA DE POLISPORTIV

O educație fizică a întregului popor nu se poate realiza decât într'o țară unde s'a clădit o nouă societate în care exploatarea omului de către om este desființată, o țară unde s'a construit socialismul sau acolo unde el e pe cale de a fi construit.

Partidul Muncitoresc Român, forța conducătoare în Republica Populară Română, în lupta dusă zi cu zi pentru înfăptuirea socialismului acordă o importanță deosebită și educației fizice pentru a forma un om nou; a face din el un luptător activ și hotărît pentru socialism.

Urmând exemplul minunat al oamenilor sovietici, clasa muncitoare din țara noastră, luându-și soarta în propriile sale mâini prin sfărâmarea lanțurilor capitalismului, își traduce în fapt aspirațiile la o viață mai bună.

Socotind sportul ca un bun al său, de care poate și trebue să se bucure, tineretul muncitor a răspuns cu entuziasm la toate mobilizările pentru competițiile populare.

Astfel zi de zi numărul participanților a crescut și odată cu el și dragostea tot mai mare a maselor de tineret pentru sport.

Organizației Sportului Popular i-a revenit ca sarcină, munca de desvoltare tot mai mare a educației fizice în rândurile tineretului, muncă al cărei rezultat s'a putut cunoaște anul trecut, când la competițiile de masse a participat un număr total de circa 600.000 de tineri.

Competițiile din acest an au ca obiectiv principal depășirea mobilizărilor de sportivi din toate domeniile, pentru o pregătire mai complectă și multilaterală în ramurile sportului, pentru a căli pe sportiv în vederea sarcinilor ce-i revin în perioada constructiei socialismului.

In aceste condiții va trebui să se facă o pregătire temeinică tineretului pentru ca anul viitor în urma condițiilor creiate să se treacă la înființarea unui complex sportiv, inspirat din bogata experiență a Uniunii Sovietice.

Insigna de Polisportiv inițiată de Organizația Sportului Popular, trebue socotită ca o fază de pregătire a tânărului sportiv, stimulându-l în activitatea sa, dându-i prilejul de a se afirma în munca sportivă și de a persevera în depășirea normelor.

Insigna sportivă este deci un început de transformare a competițiilor sportive din prezent, prin probe organizate anual, într'un complex de probe sportive după sistemul sovietic menite a desvolta cât mai mult îndemânarea priceperea și curajul.

In acest fel se dă posibilitatea tineretului de a-și desvolta aptitudinile fizice și morale spre a deveni într'adevăr folositor societății în mijlocul căreia trăește participând activ la ridicarea producției și a productivității muncii și contribuind astfel la îndeplinirea și depășirea Planului de Stat care va aduce tuturor oamenilor muncii condiții de viață cât mai optime.

Astfel, cele trei discipline sportive, cuprinse în insignă: atletismul, tirul și înnotul, trebuesc primite și îmbrățișate de tot tineretul nostru, cu dragostea și avântul de care a dat dovadă și până în prezent.

Conștienți de măreața sarcină ce stă în fața noastră pentru construirea socialismului, înainte la muncă spre a contribui și prin sport la înfrățirea oamenilor muncii de pretutindeni, pentru apărarea păcii și a progresului.

Regulamentul Insignei de Polisportiv

1. In scopul de a desvolta în masse cât mai largi practicarea sporturilor cele mai complecte și cu un accentuat caracter utilitar care să asigure o armonioasă desvoltare corporală, să mențină o bună condițiune fizică și morală a cetățenilor până la o vârstă cât mai înaintată și să ajute la crearea unei noui atitudini față de sport — nemaiîncurajându-se doar elementele unilaterale ajunse pe primul plan, ci dându-se posibilitate oricărui concurent să se afirme și să se bucure de binefacerile sportului, care-l pregătește spre a da și un randament mai mare în câmpul muncii,

Organizația Sportului Popular înființează Insigna de Polisportiv.

2. Obținerea acestei insigne este condiționată de realizarea unor performanțe minimale (standarduri) anumite în trei ramuri de sport: Atletism, Tir și Natație și de trecerea unui examen teoretic.

3. Pentru atletism se impune efectuarea la alegere a trei probe: câte una din grupa alergărilor, grupa săriturilor și grupa aruncărilor.

Pentru Tir executarea unei trageri dela 50 m.

Pentru Natație o probă de înnot în orice stil.

Județenele, pe teritoriul cărora proba de natație nu se poate organiza din lipsa apei (stranduri, bazinuri, lacuri, râuri), vor cere C.C. O.S.P. înlocuirea ei cu altă probă indicată de C.C. O.S.P.

Pentru examenul teoretic, aspirantul la Insigna de Polisportiv va trebui să răspundă satisfăcător la trei întrebări figurând în chestionarul alăturat, cari li se vor pune de către o comisie ce va funcționa pe lângă localele O.S.P. respective.

4. Insigna se poate obține atât de bărbați cât și de femei.

5. Concurenții sunt împărțiți după vârstă, în 4 categorii și anume:

Femei: categoria I-a 15—17 ani; categoria II-a 18—25 ani; categoria III-a 26—32 ani și categoria IV-a dela 33 ani în sus.

Bărbați: categoria I-a dela 15—17 ani; categoria II-a dela 18—30 ani; categoria III-a dela 31—40 ani și categoria IV-a dela 41 ani în sus.

6. Insigna de Polisportiv are două grade:

a) Insigna de Bronz, care impune norme de trecere mai ușoare, constituind un examen de bază al minimumului de calități fizice și cunoștințe tehnice;

b) Insigna de Aur, care impune norme de trecere mai grele, ce pot fi obținute numai prin antrenarea fiziculul și îmbunătățirea tehnicei.

7. Performanțele minimale, pe care concurenții fiecărei categorii trebue să le realizeze, sunt cele indicate în tabelele anexate.

8. Pentru probele atletice de aruncări, la toate cele patru categorii feminine și la categoria I-a bărbați, se vor utiliza materialele regulamentare pentru fete și anume: greutatea de 4 kgr., discul de 1 kgr. și sulița de 600 gr.

Pentru probele atletice de aruncări la bărbați, cu excepția categoriei I-a, se vor utiliza materialele regulamentare pentru seniori și anume: greutatea de 7.250 kgr. și discul de 2 kgr.

Toate categoriile de bărbați vor utiliza grenada cu coadă de 600 gr.

9. Spre a putea participa la concursuri pentru Insigna de Polisportiv, concurentul trebue să posede un carnet de „Aspirant la Insigna de Polisportiv" complectat la toate rubricile din pagina doua a carnetului.

Acest carnet se poate obține prin intermediul organizațiilor de massă, de la localele sau județenele O.S.P. respective.

10. Vizita medicală prealabilă este obligatorie și eliminatorie. Ea se va tac de fiecare organizație de massă pentru concurenții săi, la locul de muncă (din întreprinderi, școli, regimente) de către medicii respectivi sau de comisiile medicale ale județenelor O.S.P., în mod gratuit.

11. Carnetele de aspirant la Insigna de Polisportiv vor purta obligator viza de control și eliberare a organului OSP, care a emis carnetul. Odată cu această viză se va specifica și categoria în care este repartizat posesorul.

12. Carnetele de aspirant la Insigna de Polisportiv fără mențiunea vizitei medicale și fără viza de control și eliberare O.S.P. nu pot fi luate în considerare pentru participare la concursuri.

13. Inaintea fiecărui concurs pentru obținerea Insignei, carnetele trebuesc depuse de concurenți secretarului concursului. După terminare, în cazul când concurentul a realizat standardul, secretarul concursului face cuvenita mențiune pe carnet și îl restitue. In caz contrariu, carnetul este restituit fără nici o mențiune.

14. Concurentul care a realizat standardul la toate probele insignei și are mențiunile trecute în carnet, trebue să prezinte acest carnet localei respective O.S.P. spre a face formele necesare obținerii brevetului.

15. Răspunderea tehnică a concursurilor cade în sarcina Federațiilor de Atletism, Tir și Natație prin districtele respective.

Districtele acestor federații vor fixa ora, ziua, terenul, poligonul, bazinul sau strandul pentru concursurile insignei, anunțându-le cu 10 zile înainte prin toate mijloacele de propagandă.

16. Organizarea și desfășurarea concursurilor pentru Insignă, precum și înregistrarea rezultatelor, se vor face conform regulamentelor tehnice în vigoare.

17. Pentru fiecare concurs, districtele vor întocmi comisii de 3 persoane cari vor cerceta identitatea concurenților și vor încheia procese verbale de constatarea rezultatelor obținute, în baza cărora se vor trece mențiunile în carnetele concurenților.

Procesele verbale se vor întocmi în 3 exemplare: unul pentru Dir. Educației Fizice din O.S.P. și câte unul pentru județeana și districtul respectiv.

18. Un număr de cel puțin 10 concurenți, cu carnete de aspirant în regulă, pot cere localei sau în lipsă județenei respective, aprobarea ținerii unui concurs pentru obținerea insignei și delegarea unei comisii speciale

19. Rezultatele obținute în concursurile oficiale de atletism, tir și natație din cursul anului 1949, de concurenții posedând carnete de aspirant la Insigna de Polisportiv, vor conta ca rezultate obținute pentru trecerea Insignei, la cererea concurentului în cazul când aceste rezultate au fost obținute după ce concurentul și-a primit carnetul de aspirant purtând viza de control și eliberare a organelor O.S.P.

20. Concurenții care au reușit să atingă standardurile îndeplinind condițiile prevăzute de regulament, au dreptul să primească insigna și brevetul ei fără de care insigna nu poate fi purtată.

21. Județenele O.S.P. vor întocmi borderouri pe categorii de vârstă și pe grade de insigne pentru aspiranții reușiți și le vor trimite Direcției Educației Fizice, care va elibera insignele și brevetele.

La borderouri se vor atașa și carnetele de aspirant ale concurenților reușiți pentru care se cer brevete și insigne.

La primirea acestor carnete județenele O.S.P. vor elibera concurenților câte o dovadă prin care se adeverește trecerea etandardurilor și depunerea carnetului de aspirant.

22. Orice pedeapsă mai mare decât suspendarea pe 6 luni dată de unul din forurile O.S.P., orice condamnare penală sau politică, duce la pierderea dreptului de a purta insigna.

23. Direcția Educației Fizice va controla buna dssfășurare a concursurilor pentru Insignă în întreaga țară și va elibera insignele și brevetele.

Contestațiile referitoare la Insignă vor fi adresate județenei O.S.P. respective.

24. Concursurile pentru Insignă vor începe la 1 Mai și vor continua până la 7 Noembrie 1949.

25. Județenele O.S.P. vor ține evidența pe locale a carnetelor eliberate, a carnetelor vizate pentru control și a carnetelor depuse pentru eliberarea brevetelor.

Localele O.S.P. vor ține aceiași evidență pe unități.

26. C. C. O. S. P. acordă câte o plachetă organizațiilor de massă cari vor fi totalizat pe județ numărul cel mai mare de brevetați ai insignei.

C.C.O.S.P. acordă deasemenea câte o cupă primelor trei județe, care, în raport cu populația lor, vor fi totalizat cel mai mare număr de concurenți.

Intrebările la care trebuie să răspundă sportivii aspiranți la Insigna de Polisportiv

1. Despre Uniunea Tineretului Muncitor.

a) Ce este Uniunea Tineretului Muncitor? (Rolul și sarcinile ei).

b) Ce trebue să caracterizeze pe un tânăr UTM-ist?

c) Despre rolul de conducere al Partidului asupra tineretului.

d) Cum trebue să contribue tinerii UTM-iști la întărirea și desvoltarea mișcării sportive din Republica Populară Română.

BIBLIOGRAFIE

1. V. I. Lenin. Sarcinile Uniunii Tineretului.

2. I. V. Stalin. Sarcinile tineretului. Ed. P.C.R. 1945.

3. Rezoluția C.C. P.M.R. asupra activității Partidului în rândurile tineretului.

4. Teohari Georgescu. Partidul și org. revoluționară a tineretului muncitor. Scânteia No. 1321 din 11 Ianuarie 1949.

5. Statutul Uniunii Tineretului Muncitor. Ed. Tineretului.

6. Gh. Florescu. Raportul politic și organizatoric al Comisiei Centrale de Unificare. Ed. Tineretului.

7. Teohari Georgescu. Discursul la Congresul Uniunii Tineretului Muncitor. Ed. Tineretului.

2. Despre Constituția R. P. R.

a) Ce fel de caracter are Constituția Republicei Populare Române?

b) Care sunt drepturile acordate cetățenilor de Constituția R.P.R.?

c) Comparația între Constituția Republicei Populare Române și Constituția din trecut.

BIBLIOGRAFIE

1. Constituția R.P.R.

2. Gh. Gheorghiu-Dej. Raport la congresul PMR 1948 p. 21—23.

3. Gh. Gheorghiu-Dej. Raport asupra proectului de Constituție. Ed. PMR 1949.

4. M. Roller. Istoria României. (Manual cl. 8. Ed. de Stat 1947, p. 399, 393, 473—475, 497—498, 668, 737—738.

3. Despre Sportul în R.P.R.

a) Sarcinile mișcării noastre sportive.

b) Care era situația în trecut a sportului nostru și ce s'a realizat în acest domeniu sub regimul nostru democratic?

c) Care este rolul Insignei de Polisportiv?

BIBLIOGRAFIE

1. Să făurim un adevărat sport de masse. Art. fond Scânteia Nr. 1217 din 7 Septembrie 1948.

2. Sportul în RPR, editura OSP.

3. Un an de activitate sportivă în RPR. art. Sportul Popular Nr. 1237 din 30 Decembrie 1948.

4. Ce învățăminte putem trage din experiența sportului sovietic?

5. Cum poate contribui sportul la înfrățirea între popoare?

6. Dece trebue să participăm la competițiile de massă?

STANDARDURI BĂEȚI

PROBA		INSIGNA DE BRONZ Cat. I (15-17 ani)	Cat. II (18-30 ani)	Cat. III (31-40 ani)	Cat. IV (dela 41 ani)	INSIGNA DE AUR Cat. I (15-17 ani)	Cat. II (18-30 ani)	Cat. III (31-40 ani)	Cat. IV (dela 41 ani)
ATLETISM	60 mtr.	9"—	8",8	9",2	10",6	8"2	7",8	8",4	9",2
	100 mtr.	14",8	14,4	15"2	17"—	13"8	13"2	14"—	15"—
	1000 mtr.	4' —	—	3'50"	5"—	3'30"	—	3' 10"	3'30"
	3000 mtr.	—	13'—	14'—	17"—	—	11'30"	12"—	13' —
	Înălțime	1,15 m	1,25 m	1,20 m	1,05 m	1.30 m	1.45m	1.35m	1.30m
	Lungime	3.60m	4,20 m	4 m	3,60 m	4.50 m	5.30m	5.—m.	4.50 m
	Greutate	8 m	7—m	7,—m	7 m	9.50 m	9,—m	8.50m	8—m.
	Disc	20 m	20 m	20 m	20 m	25 m.	26—m	25 m.	23 m.
	Grenada	—	35 m	35 m	30 m	—	45—m	43—m	40 m.
TIR	5 focuri la 50 mtr.	25pct.	25pct.	25pct.	25pct.	35pct.	40pct.	40pct.	40pct.
ÎNOT	50 mtr. orice stil	f.timp	—	—	—	55"	—	—	—
	100 mtr. stil	—	f.timp	f.timp	f.timp	—	1,50"	2'—	2',10"

STANDARDURI FETE

PROBA		INSIGNA DE BRONZ Cat. I. (15-17 ani)	Cat. II (18-25 ani)	Cat. III (26-32 ani)	Cat. IV (dela 33 ani)	INSIGNA DE AUR Cat. I (15-17 ani)	Cat. II (18-25 ani)	Cat. III (26-32 ani)	Cat. IV (dela 33 ani)
ATLETISM	60 mtr.	10",4	10",2	11"	12"6	9"4	9"—	9"6	10"
	100 mtr.	16,4	16"—	17"2	—	5"—	14"6	15"2	17"—
	500 mtr.	—	2'10"	2'25"	3'	—	1'45"	1'50"	2'
	Înălțime	1 m.	1.05 m	0,95m.	0 90m.	1,10m.	1,15m	1,10m.	1,05m.
	Lungime	3 m.	3,20m	3,m.	2,80m.	1,70m.	4.00m.	3,80m.	3,20m.
	Greutate	5 m.	5,70m.	5.50m	5,25m.	6,50m.	7,50m.	7,50m.	7,00m.
	Suliță	13 m.	15 m.	14 m.	13 m.	16 m.	20 m.	20 m.	18 m.
	Disc	13 m.	15 m.	14 m.	13 m.	16 m.	20 m.	20 m.	18 m.
TIR	la 50 metri	20pct.	20pct.	20pct.	20pct.	30pct.	35pct.	35pct.	35pct.
ÎNOT	25 mtr. orice stil	f.timp	—	—	—	35"—	—	—	—
	50 mtr. stil	—	f.timp	f.timp	f.timp	—	1',10"	1',15"	1',20"